

令和7年10月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 偏食をなくそう！



松江市立八雲小学校・中学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもに味をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
1	群	2	3	4	5	6	
1	牛乳 ごはん さばのごまだれかけ なっとうあえ けんちんじる	さば なっとう みそ かつおぶし とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ だいこん こんにやく しめじ うめ	米 かたくり粉 さとう さといも	あぶら ごま
2	牛乳 コッペパン レーズンクリーム とり肉のマーマレードやき ひじきサラダ やさしいスープ	とり肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ どうもろこし	パン マーマレード さとう じゃがいも	レーズンクリーム ドレッシング
3	牛乳 ツナそばろごはん アーモンドあえ ぶたじる りんご	ツナ ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	こんにやく キャベツ ごぼう だいこん しろねぎ りんご	米 さとう さつまいも	アーモンド
6	牛乳 ごはん さんまの米粉あげ(小2こ、中3こ) わかめのすのものの さといものみそしる つきみだんご	さんま チキンハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	米 米粉 はるさめ さとう さといも つきみだんご	あぶら ごま
7	牛乳 セルフドッグ コッペパン ウインナーゲチャップソース ツナサラダ あきのおかしチュウ	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ	パン じゃがいも さつまいも さとう	あぶら
8	牛乳 ごはん とり肉のコーンフ레이크あげ ふるさとドレッシングサラダ チンゲンサイのスープ	とり肉 いとこまぼこ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 こむぎ粉 コーンフ레이크	あぶら ドレッシング
9	牛乳 ごはん さわらのゆずこしょうやき きりぼしだいこんのりマヨあえ ゆばのすましじる	さわら とうふ ゆば	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	ごま ノスダマヨネーズ
10	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのあまがらめ こまつなのおかかあえ かぼちゃのみそしる	ぶた肉 とりレバー かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ あおねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ こんにやく	米 かたくり粉 さとう	あぶら
14	牛乳 コッペパン ハンバーグきのこソース げんきサラダ ふわふわたまごスープ	ぶた肉 とり肉 チキンハム かつおぶし たまご	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん トマト パセリ	しめじ えのきたけ どうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう パン粉	あぶら
15	牛乳 ごはん いわしのカレーあげ ふくじんづけあえ とうふのみそしる	いわし あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しょうが	米 かたくり粉	あぶら
16	牛乳 こくとうパン てづくりかぼちゃグラタン かんてんサラダ ミニウイナースープ	とり肉 ウインナー とうにゅう	牛乳 チーズ かんてん	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	こくとうパン マカロニ 米粉	あぶら



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん	
		おもに味をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
1	群	2	3	4	5	6	
17	牛乳 ごはん さけのコロコロあげ カラフルサラダ ガンボスープ	さけ とり肉	牛乳	ブロッコリー こまつな ピーマン トマト おくら にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	米 かたくり粉	ごま あぶら
20	牛乳 ごはん あごのやきのそべあげ (小2こ、中3こ) ごまあえ さつまいものみそしる	あごのやき あぶらあげ みそ	牛乳 あごのり	ほうれんそう にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 こむぎ粉 さつまいも	あぶら ごま
21	牛乳 ソフトめんミートソース チキンナゲット (小2こ、中3こ) ごぼうサラダ	ぶた肉 とり肉 だいた ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ セロリ ごぼう きゅうり キャベツ	ソフトめん パン粉 こむぎ粉	あぶら
22	牛乳 あきのおかりごはん ほげりあつやきたまご ほうれんそうのみそマヨあえ もみじふのすましじる	あぶらあげ たまご チキンハム とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう あおねぎ	ごぼう キャベツ たまねぎ しいたけ	米 さつまいも ふ さとう	ごま ノスダマヨネーズ
23	牛乳 コッペパン きなこクリーム さばのタンダーグリン ドレッシングサラダ マカロニスープ	さば ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ レタス にんにく レモン	パン マカロニ さとう	きなこクリーム
24	牛乳 ごはん はるまき マロニーときくらげのサラダ あつあげのちゅうかに	ぶた肉 とり肉 あぶらあげ チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きくらげ もやし たけのこ キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ	米 米粉 マロニー さとう かたくり粉	あぶら ごま ごまあぶら
27	牛乳 ごはん ニギスまっちゃフライ こんにやくのマヨサラダ あきやさいのもの	ニギス とり肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん まっちゃ	こんにやく もやし れんこん ごぼう しめじ	米 さつまいも こむぎ粉 パン粉 さとう	あぶら ノスダマヨネーズ ごま
28	牛乳 コッペパン りんごジャム てりやきミートボール にんじんサラダ さつまいものとうにゅうスープ	ぶた肉 とり肉 ツナ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン りんごジャム さとう さつまいも かたくり粉	あぶら
29	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン チンゲンサイのナムル はるさめスープ	とり肉 とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく	米 かたくり粉 さとう はるさめ	あぶら ごま
30	牛乳 ごはん はまちとしろねぎのさっぱり きんぴらごぼう なめこのみそしる	はまち とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しろねぎ ごぼう れんこん たまねぎ だいこん なめこ しょうが	米 かたくり粉 さとう	あぶら ごまあぶら
31	牛乳 あきやさいカレー トマトオムレツ かいそうサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ こんぶ どきかのり	にんじん トマト	たまねぎ なす キャベツ れんこん しめじ りんご しょうが にんにく	米 さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら

10月 給食だより

さわやかな秋空が広がる季節になりました。秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節です。

また、「食欲の秋」でもあります。今が旬の「さつまいも、くり、なし、りんご」など、「実りの秋」に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

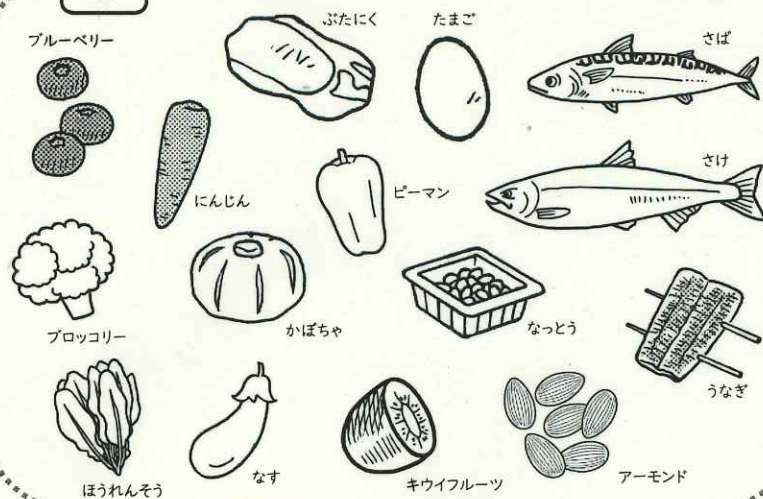
10月10日は目の愛護デー！

みなさんは、1日にどれくらいスマートフォンやタブレット、テレビを見ていますか？目がつかれると、頭がいたくなったり、肩がこったりします。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、目の健康にいい食べ物をすすんで食べるようにしましょう。



目の健康にいい食べ物



これらの食べ物には、目の健康を守ったり、目の疲れをなおしたり、目を乾燥から守ったりするはたらきがあります。いつまでも大切にしたい目のために、すすんで食べてみませんか。

給食レシピ紹介

10月の献立の中から、簡単でおいしい旬の食材を使った給食レシピを紹介します。ご家庭でぜひ作ってみてください。

〈 さばのタンドリーグリル 〉

【材料】4人分

- ・さば切身 … 4切れ
- ・塩 … 少々
- ・カレー粉 … 小さじ1/2
- ・にんにく … 少々
- ・こしょう … 少々
- ・ヨーグルト … 大さじ2
- ・ケチャップ … 大さじ1
- ・みりん … 小さじ1
- ・レモン果汁 … 小さじ1

【作り方】

- ① さば切身をAに30分程度漬けておく。
- ② フライパンを熱し、油をひいて皮目を下にしてこんがり焼き色がつくまで中火で焼く。
- ③ 裏返して弱火で焼く。

A

さばをとり肉に変えると
タンドリーチキンになりますよ！



〈 にんじんサラダ 〉

【材料】4人分

- ・にんじん … 1本
- ・キャベツ … 1〜2枚(70g)
- ・たまねぎ … 1/2個
- ・ツナ缶 … 1/2缶(30g)
- ・食酢 … 小さじ2
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・黒こしょう … 少々

【作り方】

- ① にんじん、キャベツはせん切り、たまねぎはスライスする。野菜はゆでて、冷ます。
- ② Aの調味料をよく混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 水気をしぼった野菜とツナをボウルに入れ、②のドレッシングで和える。

A

